

70 歳でも 100 人に 1 人は「健康的な血管年齢」を維持

高血圧と血管の硬化は加齢によるものであり、避けられないものであるとされている。本研究では、加齢による血管機能の衰退を防ぐことができるのかについて検討した。

米国のフラミンガム心臓研究に参加した 50 歳以上の成人 3,196 例を対象とした。今回の研究では健康的な血管年齢の定義を、高血圧がなく、脈拍伝播速度 7.6m/s 未満とした。結果、対象者の 17.7%が健康的な血管年齢を維持していた。50～59 歳で 30%、70 歳以上では 1%のみで、おもに女性であった。また、米国心臓協会（AHA）が健康的な心臓血管を目指したキャンペーンに Life's Simple 7 があるが、そのなかで掲げられている達成すべき目標 7 項目（血圧・脂質・血糖のコントロール、健康的な食生活、運動習慣、減量、禁煙）のうち達成した項目が 1 つ増えるごとに健康的な心臓血管を維持できる可能性が 1.55 倍上昇した。さらに、健康的な血管年齢を維持している人では心臓血管病を発症するリスクが 55% 低かった。

したがって、70 歳を超えても健康な血管年齢を維持するのはかなりの努力を要するが不可能ではない。本研究は観察研究ではあるが、適切な食習慣や運動習慣、体形を維持することで加齢に伴う血管の老化を食い止め、心臓血管病のリスクを低減できる可能性が示唆された。

出典：Hypertension. 2017 May 30; pii: HYPERTENSIONAHA.117.09026.